

[11 月 献立表]

2025年11月 0: 通常献立

川村学園 小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	担々麺	○	焼売 華風きゅうり 果物(みかん)	豚肉、味噌、豆板醤、牛乳、	中華めん、油、砂糖、ごま、片栗粉、 ごま油、焼売	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱 たけのこ、干し椎茸、にら、ねぎ、 もやし、きゅうり、みかん	634 kcal 33.7 g 26.6 g
11 火	チキンカレー	○ 野菜ジュース	ワカメとツナの和え物 (ノンエッグマヨ) ヨーグルトデザート	鶏肉、わかめ、ツナ、 ヨーグルトデザート	精白米、バター、油、はちみつ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、トマト、 野菜ジュース (白ぶどう)、キャベツ	683 kcal 19.5 g 20.7 g
12 水	パンズパン	○	白身魚のフライ パリパリサラダ(コーンクリームドレ) ミートボールと春雨のスープ いちごクレープ	牛乳、白身魚フライ、チキンボール	パンズパン、油、コーンフレーク、 コーンクリームドレッシング、 春雨、いちごクレープ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 玉葱、こまつな	596 kcal 24.1 g 26.4 g
13 木	鶏めし	○	豚肉の塩麹焼き 大根サラダ(和風ドレ) 白菜の味噌汁	鶏肉、牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、 味噌	精白米、砂糖、和風ドレッシング	にんにく、ごぼう、えだまめ、 だいこん、きゅうり、キャベツ、 はくさい	619 kcal 30.1 g 25.4 g
14 金	トマトクリームスパゲッティ	○	キャベツと枝豆のサラダ (イタリアンドレ) 白玉ゼリーボンチ	鶏肉、生クリーム、牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 砂糖、イタリアンドレッシング、白玉	にんにく、玉葱、しめじ、トマト、 キャベツ、えだまめ、とうもろこし、 にんじん、りんご、洋なし、もも、 ぶどうゼリー、りんごゼリー	694 kcal 26.7 g 22.3 g
17 月	ごはん ハッシュドビーフ	○ 野菜ジュース	ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) かぼちゃのプリンタルト	牛肉、豚肉、生クリーム、ひよこまめ、 ロースハム	精白米、油、デミグラスソース、 ハッシュドビーフフレーク、 香味玉葱ドレッシング、 かぼちゃプリンタルト	野菜ジュース(りんご)、玉葱、トマト、 しめじ、マッシュルーム、えだまめ、 にんじん、きゅうり、キャベツ	695 kcal 22.5 g 20.9 g
18 火	田舎うどん	○	ししゃもフライ(中濃ソース) キャベツと塩昆布のごま油和え いもようかん	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃもフライ、 塩昆布	うどん、砂糖、油、ごま、ごま油、 いもようかん	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、 キャベツ、きゅうり	607 kcal 26.1 g 24.6 g
19 水	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 大根ときゅうりのサラダ (胡麻ドレ) けんちん汁	牛乳、鶏肉、ロースハム、豆腐	精白米、薄力粉、油、バター、 胡麻クリームドレッシング、 ごま油、こんにゃく、さといも	だいこん、きゅうり、にんじん、 ごぼう、干し椎茸、ねぎ	606 kcal 24.5 g 22.4 g
20 木	米粉入りパン	○	ニョッキのクリームソース コーンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ 果物(オレンジ)	牛乳、ベーコン、豆乳	米粉入りパン、ニョッキ、油、 ベシメルソース、 イタリアンドレッシング、じゃがいも	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう、オレンジ	576 kcal 18.2 g 20.2 g
21 金	☆いい日本食の日献立☆ 十六穀ごはん	○	鮭の西京焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁	牛乳、ぎんざけ、味噌、かつお、鶏肉、 油揚げ、天然だし(かつお、あじ、 さば、いわし)	精白米、ブレンド十六穀米、 砂糖、こんにゃく、麩、片栗粉	しょうが、はくさい、こまつな、 にんじん、ねぎ	654 kcal 37.8 g 16.3 g
25 火	ごはん	○	トンテキ 春雨サラダ(塩中華ドレ) 豆腐となめこの味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	精白米、砂糖、春雨、 塩中華ドレッシング	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、なめこ、ねぎ	609 kcal 27.9 g 16.9 g
26 水	アマトリチャーナ	○	ポテトサラダ(香味玉葱ドレ) レアチーズケーキ	ベーコン、牛乳、ロースハム、 レアチーズケーキ	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、じゃがいも、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、トマト、にんじん、 とうもろこし、えだまめ	667 kcal 23.0 g 24.5 g
27 木	わかめご飯	○	さば味噌煮 高野豆腐と野菜の煮物 紅葉麩のすまし汁	わかめ、牛乳、さば 味噌、豆腐、鶏肉	精白米、油、砂糖、紅葉麩	にんじん、しめじ、しょうが、 さやいんげん	661 kcal 30.6 g 23.7 g
28 金	ミルクロール	○ ジュニア	チキンピカタ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コンソメスープ りんごゼリー	乳酸菌飲料、鶏肉、チーズ、卵、 ベーコン	ミルクロール、オリーブ油、薄力粉、 砂糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、油	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、こまつな、 りんごゼリー	624 kcal 33.8 g 19.1 g

11月24日はいい日本食の日です。

それにちなみ、川村学園では、和食の基本である「うまみ」、「だし」をテーマにした献立を
11月21日に提供します。

それぞれの料理を通して、和食の魅力、だしの味わいをお楽しみください。



11月21日の献立

十六穀ごはん

「十六穀」とは、白米に大麦、もちきび、もちあわ、ひえなど、16種類の多様な穀物を混合したごはんです。
プチプチとした食感が特徴で、白米だけでは不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に摂取できます。

鮭の西京焼き

「西京焼き」は、京都で生まれた甘みのある「西京味噌」に魚を漬込んで焼いた料理です。
味噌にはうま味成分が豊富に含まれ、鮭は良質なたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB群、アスタキサンチンなど様々な栄養素が含まれています。

白菜と小松菜の おかか和え

「おかか」は、かつおの身を煮て乾燥させ、削った「かつお節」を指します。
かつお節の豊富なうま味成分により、野菜と合わせることで、野菜をおいしく食べることができます。

吉野汁

「吉野汁」は、吉野地方でとれる葛(くず)でとろみをつけたことから、その名がついたと言われています。
本日の吉野汁は、かつお節から丁寧にとった「だし」が決め手です。
だしにはうま味成分が豊富に含まれており、和食の味を支える重要な要素となっています。